

8. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Бахрах-М. 2000.
9. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984.
10. Щербатых Ю.В. Психология любви и секса. М.: ЭКСМО-пресс. 2003а.
11. Щербатых Ю.В. Связь почерка с личностными особенностями и функциональным состоянием человека // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2003b. Т.2. №1. С.29-30.
12. Berens L.V. Personality Assessment: Instruments and Feedback. - www.tri-network.com/articles/instruments.html. 2001.
13. Briggs Myers I., McCaulley M. Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator. Palo Alto: Consulting psychologists Press, Inc., 1985.
14. Oldham, J. M., Morris, L. B. The personality self-portrait: Why you think, work, love, and act the way you do. New York: Bantam Books. 1990.

М.А. Полянский

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПРЕДЕЛИТЕЛЯ ТИПА МАЙЕРС-БРИГГС В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ (ОПЫТ ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ)

Типология личности Майерс-Бриггс и определитель типа Майерс-Бриггс (МВТИ) являются естественным продолжением и расширением типологической концепции К.Г. Юнга. Выделенные Юнгом установки и психические функции были разбиты на следующие континуумы (шкалы): экстраверсия – интроверсия (Е-І), ощущение – интуиция (S-N), мышление – чувство (Т-F). К этим трем континуумам был добавлен четвертый: решение – восприятие (J-P) [1,2,3].

Интересен вопрос: что же отличает МВТИ от других диагностических инструментов и делает его для многих практикующих психологов одним из лучших инструментов в терапии и консультировании? [2,3].

Во-первых, МВТИ подчеркивает различия во взаимодействии личности с собой и внешним миром людей и предметов. Описание типа начинается с характеристики сильных сторон личности, которые рассматриваются как преимущества данного типа. Слабости типа также включаются в его описание, но всегда с оговоркой [3. С.46]. Многие же другие описания личности негативны, подчеркивают то, чего человеку недостает [3].

Во-вторых, эта теория показывает, что человек может развивать свои слабые стороны (недостатки) и даже указывает, как человек может это осуществить.

В-третьих, частое использование слова «предпочтение» и подчеркивание развития этих предпочтений до достижения полного функционирования в описаниях типов Майерс-Бриггс придает особое значение процессу изменения личности.

При использовании MBTI очень важна личная оценка испытуемым полученного описания его типа. Это личное утверждение (ратификация) происходящего из самоописания внутреннего опыта представляет прекрасную возможность для консультирования и психотерапии. Другими словами, процесс начинается с самоописания, которое объективируется и представляется самому человеку в терминах имеющих силу отличий, сил и слабостей его личности, которые он может сверить со своим внутренним опытом и использовать с целью изменений.

Какие же направления использования MBTI в терапии и консультировании открыты и активно используются?

Тип личности создает различия в том, как мы можем помочь и как нам могут помочь. Знание своего собственного типа (типа психотерапевта) и типа клиента, может помочь в выборе направления консультирования, в выборе типа терапевтической модальности и в более быстром понимании, как клиента, так и трудностей, которые происходят во взаимодействии с ним [3].

Тип личности психотерапевта, конечно, имеет некоторое влияние на то, как он проводит терапию и какие модальности терапии наиболее естественны для него. Это обнаруживается в более легком понимании и установлении связи с некоторыми типами клиентов и почти невозможности иметь дело с другими. Если терапевт не оценивает типы клиентов, то как он может быть конгруэнтным и эмпатичным?

Экстравертированные и интровертированные терапевты

Экстравертированный терапевт чувствует себя комфортно, работая с психологическими группами и в индивидуальной терапии действия (такой как психодрама или гештальт-терапия).

Экстравертированный терапевт мог бы хорошо справляться с интровертированными типами клиентов, которым столь необходимо постепенное исследование их жизни в отношениях близости и доверия. Экстравертированному терапевту экстравертированный клиент может показаться угрожающе импульсивным и не желающим тратить время на обдумывание и самонаблюдение, которые интроверт считает очень важными и существенными. Экстравертированный клиент предпочтет более активного терапевта, чем интровертированный клиент. А экстравертированный терапевт может торопить интроверта к действию, утомляясь от самоанализа.

Экстравертированные и интровертированные клиенты

Экстравертированный клиент «не может понять жизнь до тех пор, пока он не прожил её» [1. С.68], и можно только «разряжать» его чувства в терапии без интроспективного взгляда, необходимого для осознания и изменения. Интроверт «не может прожить жизнь без её понимания» [1. С.68], и, таким образом, ему необходимо осторожно проверить свои гипотезы и идеи, прежде чем действительно произвести изменение. Экстраверт может направлять свою энергию для создания изменений, во-первых, в своей окружающей среде и затем - в своем собственном поведении, в то время, как интроверт наиболее привержен к изменению своих собственных потребностей и реакций, и часто не верит, что изменение в его поведении может привести к изменению в его среде.

Ощущающие и интуитивные терапевты

Сильно ощущающие терапевты явно подчеркивают кажущуюся суровость действительности.

Интуитивный терапевт обычно может быть более сообразительным, чем ощущающий, в составлении заключения по поводу того, что клиент имеет в виду и не говорит ясно, но он может сделать ошибочное заключение и не беспокоится получить обратную связь от клиента. Если он настраивается точно и работает с клиентом, который дает обратную связь, он может содействовать быстрым терапевтическим изменениям у некоторых интуитивных клиентов. Однако, ощущающих клиентов можно лишиться или смутить быстротой заключений интуитивного терапевта. Терапевт может видеть суть их проблем, которую сами клиенты не осознают. Такому терапевту трудно давать ощущающим клиентам время, в котором они нуждаются для терапии, и при этом не становиться нетерпеливым (раздражительным) или видящим их как менее сообразительных и менее стоящих (ценных). С другой стороны, открытая психологическая группа, где ощущающие и интуитивные типы клиентов перемешиваются, может обеспечить прекрасный и удобный случай для каждого типа идти в своем собственном темпе и получать то, в чем он нуждается.

Ощущающие и интуитивные клиенты

Ощущающим клиентам необходимо взглянуть на каждую проблему как на новый процесс. Такой клиент умеет исследовать свои проблемы и трактовать их красиво и здраво.

У интуита, более вероятно, на первом месте окажется свехобобщение своих проблем. Кроме того, многие интуиты могут нуждаться в длительной терапии из-за укоренившихся негативных мнений о себе, которые оказываются очень устойчивыми к объективной обратной

связи. Для ощущающего терапевта такая ситуация может оказаться фрустрирующей, когда очень «хорошие» клиенты видят себя безобразными.

Мыслящие и чувствующие терапевты

В нашей культуре придается особое значение логике и мышлению, и, таким образом, процесс мышления широко исследуется и преподается. Чувства, особенно у мужчин, в нашей культуре часто считались признаком слабости. Таким образом, представление чувств как целесообразных и понимающее отношение к собственным индивидуальным ценностям и потребностям может стать для мыслящего клиента большим открытием.

Многие психотерапевты, которые работают с чувствами клиентов и подчеркивают клиент-терапевтические отношения как значимую часть терапевтического процесса, предпочитают клиентов чувствующего типа. Терапевту необходимо оставаться спокойным, имея дело с широким спектром чувств, прежде чем он сможет принять и исследовать чувства клиента. Иначе он может просто игнорировать («выключать») определенные виды эмоций. Терапевты, которые высоко ценят теплые и спокойные отношения, испытывают трудности в принятии негативных чувств клиента. Терапевт, предпочитающий мыслящий тип, как правило, остается спокойным, принимая раздражение и агрессивные выражения от своих клиентов, но может иметь трудности с проявлением теплоты и нежности. Он, вероятно, будет превосходить чувствующие типы терапевтов в использовании конфронтации, но он не так хорош в выражении тепла и предложении принимающих взаимоотношений.

Мыслящие и чувствующие клиенты

Мыслящий клиент не может понимать всех своих паттернов поведения и, конечно, своего эмоционального состояния без анализа своих собственных чувств. Терапия может состоять лишь в помощи ему узнать то, что он может использовать чувства как факты, которые уместны в его расчетах, и учиться получать эти факты и уважать их, включая практику признания, что чувства действительно есть.

Клиенты, которые являются чувствующими типами, могут внешне походить на мыслящие типы, но не реагировать на ранее указанный подход совсем. Они могут нуждаться в длительных понимающих взаимоотношениях, в которых не требуют теплоты, прежде чем они будут готовы взглянуть на свои истинные чувства, потому что для них это может быть слишком болезненно. Изначально многие чувствующие типы, которые обращаются за консультацией, демонстрируют, в основном, уязвимость и не проявляют теплоту (не раскрываются) до тех пор, пока

определенная доля исцеления и самопринятия не произойдет.

Решающие и воспринимающие терапевты

Экстравертированные – мыслящие - решающие терапевты имеют склонность быть исполнительными, хотят решать и делать. Менеджмент, администрирование, аналитическая и рациональная терапия, в которые чувства включаются среди фактов, лучше используют их сильные стороны. Экстравертированные – чувствующие – решающие терапевты, выражая с легкостью теплоту и симпатию, могут испытывать огромную трудность с двусмысленностью и недостатком решимости (инициативности) у клиентов. Они могут также иметь тенденцию быть условными и пытаться адаптировать индивидуума к объективной реальности и поэтому имеют трудности с клиентами, которые индивидуалистичны и пассивно сопротивляются, не показывая быстрых изменений.

Преимуществом для восприятия обычно является совместимость с терпимостью к двусмысленности. Воспринимающий тип терапевтов может позволить клиенту решать или не решать – что делать и придавать значение процессу, нежели результату. Клиенты, которые хотят ясных (определенных) результатов, могут чувствовать, что их ввели в заблуждение, и не получать лечения, когда им позволят продолжать говорить вволю или остаться молчаливыми, без структурирования. Однако, структурирование и руководство может быть бедствием для тех клиентов, которые не хотят этого.

Решающие и воспринимающие клиенты

Клиенты, предпочитающие решать, могут испытать трудности, имея дело с определенными проблемами, потому что их обычные механизмы совладания (coping-механизмы) дают сбой, а развитие новых требует изменения личности. Они могут становиться скованными перед лицом внезапных изменений или слишком большого количества проблем, нередко теряя даже обычные способности совладания.

Воспринимающие типы могут иметь тенденцию плыть по течению и никогда не достигать управления собственной жизнью, и, таким образом, нуждаться в помощи в процессе создания решения. Даже с превосходными целями они могут оказаться не в состоянии планировать и поэтапно достигать этих целей.

Типы и терапевтические условия

Поскольку чувства - жизненно важная часть личности, и только при помощи суждений о чувствах можно оценить, насколько глубоко человек

заботится о возможных терапевтических результатах, постольку эмпатическое понимание признается в качестве основного средства помощи в терапии. Если клиент не ценит себя, не чувствует собственной значимости, то он получит от позитивного терапевтического отношения не только рефлексии о сердечности (теплоте), а сможет понять и принять свою жизнь целиком. И если он не доверяет терапевту, полагая, что тот, говоря одно, на самом деле чувствует другое, тогда, возможно, он не примет никакие послания об уважении и понимании.

Эмпатия обсуждается в обучении консультированию потому, что ей можно до некоторой степени научить. MBTI представляет основу, которая помогает искренне ценить индивидуальные различия наших клиентов и нас самих. Если мы как психотерапевты понимаем свои сильные стороны и пределы (границы возможностей) и можем чувствовать нашу собственную самость (Я) как стоящее (заслуживающее внимания), тогда, возможно, мы сможем быть более открытыми и искренними с клиентами, действительно ценя их индивидуальность, не будучи фрустрированными нашими различиями [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Briggs Myers I, McCauley M.* Manual: A guide to the development and use of the Myers – Briggs Type Indicator. – Palo Alto: CPP, Inc. – 1985.
2. *Jones J. and Sherman R.* Clinical uses of the Myers – Briggs Type Indicator. // Research in Psychological Type, Volume 2, 1979; Mississippi State, Mississippi 39762; p. 32-45.
3. *Newman L.E.* Personality Types of Therapist and Client and Their Use in Counseling // Research in Psychological Type, Volume 2, 1979; Mississippi State, Mississippi 39762; p. 46-55

Г.А. Глотова, Е.Ф. Абельская

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТИПОЛОГИЗАЦИИ ЛИЧНОСТЕЙ

Проблема типологии может рассматриваться в дифференциально-психологическом (практико-тестологическом) и общепсихологическом (теоретико-экспериментальном) аспектах. Эти аспекты взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. На основе некой интуитивной теоретической идеи (например, идеи К.Г. Юнга [3]) эмпирически создается определенный инструментарий (или несколько разных инструментов). Свойства инструмента приводят к типологизации изучаемой реальности.

В основе любых типологий личностей лежат имплицитные теории авторов, то есть некие имплицитные типологии личностей, сложившиеся у их создателей под влиянием разнообразных факторов (собственных